

爱护自己有办法

儿童自我保护能力游戏激发手册

I'm A Great Little Kid Series Facilitator's Guide

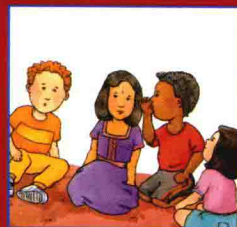
寻求帮助的能力



尊重自己和别人的能力



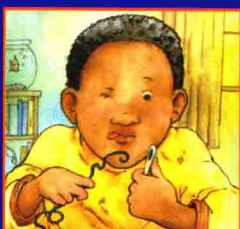
交流能力



识别碰触的能力



自我认同的能力



选择能力



[加拿大] 苏·亨特 [加拿大] 安德鲁·拉斯丁 [加拿大] 珀尔·里默 [加拿大] 儿童与青少年促进中心 / 著 于水 / 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

爱护自己有办法

儿童自我保护能力游戏激发手册

〔加拿大〕苏·亨特 〔加拿大〕安德鲁·拉斯丁 〔加拿大〕珀尔·里默

〔加拿大〕儿童与青少年促进中心 / 著 于水 / 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

著作权合同登记 图字：01-2017-5508

I'm a Great Little Kid Series Facilitator's Guide

Copyright © 2002 Boost Child & Youth Advocacy Centre (formerly known as Toronto Child Abuse Centre)

Published with permission of Second Story Press, Toronto, Ontario, Canada. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the Publisher.

本书简体中文版权由和尚猫文化传播（北京）有限公司取得，中国水利水电出版社出版。
未经许可，禁止任何媒体、网站、个人转载、摘编、镜像或利用其他方式使用本书内容。

图书在版编目（CIP）数据

爱护自己有能力. 儿童自我保护能力游戏激发手册 /
(加) 苏·亨特 (Sue Hunter) 等著 ; 于水译. — 北京 :
中国水利水电出版社, 2017.11
书名原文: Now I See How Great I Can be
ISBN 978-7-5170-5859-5

I. ①爱… II. ①苏… ②于… III. ①安全教育—儿
童读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第243623号

书 名 爱护自己有能力（儿童自我保护能力游戏激发手册）
AIHU ZIJI YOU BANFA (ERTONG ZIWO BAOHU NENGLI YOUXI JIFA SHOUCE)
著 者 [加拿大] 苏·亨特 [加拿大] 安德鲁·拉斯丁 [加拿大] 珀尔·里默
[加拿大] 儿童与青少年促进中心
译 者 于 水

出版统筹 吕 茜
责任编辑 王晓惠
营销编辑 丁 峭
装帧设计 莹 莹
丛书策划 和尚猫文化传播（北京）有限公司
出版发行 中国水利水电出版社（北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038）
网址：www.waterpub.com.cn
E-mail: sales@waterpub.com.cn
电话：（010）68367658（营销中心）
印 刷 北京博图彩色印刷有限公司
规 格 210mm×210mm 20开 总12.3印张 总76千字
版 次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
总 定 价 136.00元（全八册）

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

爱护自己有帮助

儿童自我保护能力游戏激发手册

〔加拿大〕苏·亨特 〔加拿大〕安德鲁·拉斯丁 〔加拿大〕珀尔·里默

〔加拿大〕儿童与青少年促进中心 / 著 于水 / 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

前言 激发儿童自我保护六大能力

这本书设计了 **29** 个游戏活动，目的是为了**激发儿童自我保护六大能力**：识别碰触的能力、交流能力、选择能力、尊重自己和别人的能力，寻求帮助的能力、自我认同的能力。

这些游戏活动非常有趣、容易操作、实用性强、材料简单。在大人的带领下，儿童可以在快乐的游戏当中锻炼自己，激发六大能力，从而让**儿童认识危险，远离伤害，学会保护自己，做到预防为主**。

《我的身体是我自己的》——识别碰触的能力

让孩子认识不同的碰触，保护自己的身体。

《请认真听我说》——交流能力

让孩子学会正确交流，有事时能清楚地表达自己。

《说出事情不是告状》——选择能力

让孩子学会找大人帮忙，想办法做出合理的选择。

《不要欺负人》——尊重别人和自己的能力

让孩子懂得尊重，不欺负人，正确应对别人的欺负。

《找可靠的大人来帮忙》——寻求帮助的能力

让孩子学会认识好与坏大人，懂得去哪里和找谁帮忙。

《我觉得自己很棒》——自我认同的能力

让孩子学会说我很棒，内心强大是最好的自我保护。

六大能力对应着六本图画书。在做游戏活动之前，大人最好先与儿童一起阅读六本图画书，这样儿童可以更容易更积极地参与到游戏当中。大人也可以提前阅读《大人爱护孩子要知道》，这样可以对儿童危险和伤害有一个全面的认识和正确的观念，懂得用正确的方法引导和保护儿童。

29 个游戏活动分成六个部分，分别锻炼六大能力。同时，它们之间又彼此联系，相互促进。例如，“传话游戏”（第 17 页）是在培养儿童的交流能力，交流能力提高，自信心提升，也有助于加强自我认同。

这些游戏活动适用于三到八岁的儿童。最好的方法是，大人在游戏当中判断儿童六大能力的发展程度，再做出简单又适当的调整，以满足每个儿童的发展需求。大多数游戏活动是几个或十几个儿童一组一起来玩，适合学校、教育机构、绘本馆、工作坊，也适合全家一起来做。有些游戏一两个人也可以玩，大人可以在闲暇时间与儿童一起游戏。

根据这些游戏活动，大人可以设计简单的延伸活动。无论是前者还是后者，大人都要考虑到儿童的语言和能力发展，让他们听得明白，轻松自在地去做。例如，“我是小记者”（第 33 页）里面的卡片，年龄小的儿童可以选择在上面画画，年龄大的儿童可以选择在上面写字。总之，**高质量的早期教育，就是每天都提供各种机会，培养和锻炼儿童的各种能力。**

目录

前言：激发儿童自我保护六大能力

06 识别碰触的能力

- 游戏活动 1：读图画书《我的身体是我自己的》
- 游戏活动 2：我的身体是我自己的
- 游戏活动 3：各种各样的碰触
- 游戏活动 4：摸一摸，碰一碰
- 游戏活动 5：摸得着的艺术创意

14 交流能力

- 游戏活动 6：读图画书《请认真听我说》
- 游戏活动 7：传话游戏
- 游戏活动 8：扔毛线球
- 游戏活动 9：用身体来说话
- 游戏活动 10：听，是谁在说话？

22 选择能力

- 游戏活动 11：读图画书《说出事情不是告状》
- 游戏活动 12：我要怎么去那里？
- 游戏活动 13：我该怎么做？
- 游戏活动 14：我选择做这个
- 游戏活动 15：这是我的选择

30 尊重自己和别人的能力

- 游戏活动 16: 读图画书《不要欺负人》
- 游戏活动 17: 我是小记者
- 游戏活动 18: 我最喜欢的食谱
- 游戏活动 19: 一起来跳舞
- 游戏活动 20: 不要欺负我

40 寻求帮助的能力

- 游戏活动 21: 读图画书《找可靠的大人来帮忙》
- 游戏活动 22: 画一张地图
- 游戏活动 23: 说出事情不是打小报告
- 游戏活动 24: 找别人帮忙

48 自我认同的能力

- 游戏活动 25: 读图画书《我觉得自己很棒》
- 游戏活动 26: 迷宫游戏
- 游戏活动 27: 这是我的名字
- 游戏活动 28: 给宝宝洗澡
- 游戏活动 29: 藏一藏, 找一找

识别碰触的能力



游戏活动 1~5 会给儿童这些锻炼机会：提高他们识别碰触的能力；让孩子学会认识不同的碰触，保护好自己的身体。

- 认识那些威胁到自己安全或健康的潜在危险或行为（例如：不当碰触、陌生人邀请自己一起玩）；
- 知道哪些是不好的行为（例如：伤害行为、欺凌行为、不当触碰），学会表达与此相关的感受；
- 描述语言和身体伤害的类型（例如：起外号、踢、打）；
- 提高说出身体部位名称和用途的能力；
- 熟悉皮肤颜色、外貌和能力的差异，并表现出尊重；
- 有机会讨论：每个人对碰触的感觉都是不同的；
- 通过认识不同材料或材质来提高触觉的识别能力；
- 学习更多描述碰触的词语；
- 体会碰触带来的感官上的愉悦；
- 培养丰富的感受，增强同理心。

正常的碰触是人际关系的一个重要组成部分。有时碰触可能会让儿童感到困惑，因为它往往混杂着各种信息。例如：父母会让儿童亲吻某人道晚安，但他们自己却不亲吻那个人；又或者，儿童打了自己的兄弟姐妹，父母打屁股惩罚儿童。

大人要帮助儿童认识和区分不同的碰触：哪些是安全的碰触，哪些是不安全的碰触，哪些碰触让人不舒服。最重要的是，要让儿童清楚地知道一件事情：所有碰触都可以说出来。还要让儿童知道，他们有权对碰触说“不要”。他们有权质疑别人碰触自己的方式。通过这样的方法，儿童获得了保护自己远离身体伤害的宝贵技巧。

游戏活动 1：读图画书《我的身体是我自己的》

与儿童要讨论的问题

山姆有一个秘密，这让他很难过，不知道怎么办才好。最后，他把这个秘密告诉了自己的朋友。他明白了，自己没有做错任何事，还有，所有的碰触都可以说出来。

- 因为山姆弄疼小狗迈克，爸爸妈妈让他待在房间里想一想。不过，还有一件事情让山姆很难过。是什么呢？
- 有些碰触让我们觉得很好。你喜欢什么样的碰触？
- 有些碰触让我们觉得不舒服、伤心或生气。你不喜欢什么样的碰触？
- 有些碰触让我们觉得不舒服，还很奇怪。要是有人这样碰触你，你要怎么做呢？
- 每个人对碰触的感觉都是不同的。有人喜欢被咯吱，有人不喜欢，为什么呢？
- 要是有人碰触你，让你觉得不舒服，你会告诉谁？要是有人碰触你，还不让你说出去，你会怎么做呢？

活动须知

最重要的一件事，是告诉儿童所有的碰触都可以说出来。要是有人让儿童保守秘密，也要鼓励他们，一定要告诉自己相信的人。

让儿童学习使用这些关键词语来表达自己：

- | | |
|----------------|---------------|
| ● 碰触 | ● 所有的碰触都可以说出来 |
| ● 好的碰触 / 正常的碰触 | ● 秘密 |
| ● 让人觉得不好的碰触 | ● 惊喜 |
| ● 不舒服的碰触 | ● 告诉别人 |

游戏活动 2：我的身体是我自己的

这个活动是在人体描摹艺术的基础上设计而来，适合每个独一无二的儿童。它强调“我的身体属于我自己”这一原则，每个儿童都有权利决定自己怎样被碰触。

需要的材料

- 大画纸
- 蜡笔
- 绘画颜料
- 笑脸贴纸
- 哭脸贴纸

活动说明

1. 剪裁大画纸，大到可以足够画出儿童的整个身体。
2. 两人一组，一个儿童躺在画纸上，尽量保持不动；另一个儿童或大人画下他或她的身体轮廓。
3. 在儿童的身体轮廓画好后，请他们在上面画上自己的脸、头发和衣服。
4. 把笑脸和哭脸贴纸发给儿童，让他们在喜欢被碰触的地方贴上笑脸，在不喜欢被碰触的地方贴上哭脸。（如果没有贴纸，让儿童在喜欢被碰触的地方画圆圈，在不喜欢被碰触的地方画叉。）

活动中的提问

- 你喜欢别人碰触身体的哪些地方？
- 别人碰触你的时候，你是什么样的感觉，是谁说了算呢？
- 要是有人碰你的时候，让你觉得不舒服（例如：咯吱你、弄你的头发、捏你的脸、碰你的脚），你怎样做呢？

活动须知

有些儿童也许会说，医生和护士能以任何方式碰触他们身体的任何地方。大人要清楚地告诉儿童，在医生检查身体的时候，一定要有儿童信任的人在房间里陪着他或她一起做检查。

游戏活动 3：各种各样的碰触

碰触在我们日常生活经常遇到。因为各种各样的原因，我们要碰触物体、动物和他人。儿童需要知道这样一件事：所有碰触都可以说出来。

需要的材料

● 图画书《说出事情不是告状》《我觉得自己很棒》《请认真听我说》《不要欺负人》《找可靠的大人来帮忙》《我的身体是我自己的》至少各一本。

活动说明

1. 让儿童看看这六本图画书中的下列图画。
2. 在儿童看这些有关碰触的图画时，请他们说一说，这些是什么样的碰触？要是有人这样碰触他们，他们是什么样的感觉？

《说出事情不是告状》

- 在田野里，孩子们触摸昆虫和植物
- 在吃点心时，山姆碰到他的朋友
- 夏琳拥抱了山姆

《我觉得自己很棒》

- 尼瑞在自己的床上摸着泰迪
- 尼瑞爬上树去拿风筝的时候，朋友扶着他
- 尼瑞抱着泰迪睡觉

《请认真听我说》

- 在玩传话游戏的时候，一个孩子推了另一个孩子
- 老师拍着娜娜的肩膀

《不要欺负人》

- 孩子们笑话珍妮，扯她的头发
- 珍妮扶着老奶奶的胳膊，帮她站起来

《我的身体是我自己的》

- 山姆弄疼他的小狗迈克
- 山姆摔倒后，老师揉着他的头
- 山姆和妈妈坐在一起，妈妈搂着他

《找可靠的大人来帮忙》

- 布莱恩生气地抓住大卫的胳膊
- 大卫和他的爸爸拥抱在一起

活动中的提问

- 你觉得什么样的碰触是好的？
- 你觉得什么样的碰触是不好的？
- 要是有人碰触你，让你觉得不舒服，你要怎样做呢？
- 要是有人拍你的肩膀，或是拥抱你，你觉得这是什么意思呢？

活动须知

在讨论碰触的时候，首先要明白每个人对碰触的感觉都不同，这其中包括文化信仰和价值观的差异。例如，有的儿童喜欢拥抱，有的不喜欢。再次强调，要向儿童说明一件事：所有碰触都可以说出来。

游戏活动 4：摸一摸，碰一碰

这个活动是让儿童去触摸不同质地的材料，并扩充他们形容词的词汇量，来表达出哪些是自己喜欢的触摸，哪些是自己不喜欢的触摸。

需要的材料

- 各种不同质地的材料，包括：
 - 羽毛
 - 天鹅绒
 - 砂纸
 - 洗碗布
 - 魔术贴
 - 人造毛

活动说明

1. 让儿童用不同质地的东西去碰触自己的脸、手、脚、胳膊、腿。
2. 提供各种形容词，帮助儿童表达不同的感觉。

活动中的提问

- 当砂纸碰到脚的时候，你是什么样的感觉？当羽毛碰到脸的时候，你又是是什么样的感觉？
- 哪个东西最柔软？
- 哪个东西最扎人？
- 你最喜欢哪个东西碰你？为什么？
- 你最不喜欢哪个东西碰你？为什么？
- 哪两个东西摸起来一点都不一样？

游戏活动 5：摸得着的艺术创意

这是一个开放式的活动，它让儿童自由又有创意地去探究各种质地的材料。这也是一个安全的触感游戏，尽管儿童可能觉得有些不舒服。

需要的材料

- 手指画画纸
- 手指画颜料
- 沙子
- 剪成小段的毛线
- 铁、铜或铝丝
- 砂纸
- 剪成块的有纹理的布（例如：灯芯绒、天鹅绒）
- 胶水

活动说明

1. 一个或一群儿童用这些材料自由地玩耍和创作。在玩耍的时候，鼓励儿童观察别人，说一说别人正在做什么，这些材料摸起来是什么样的感觉。
2. 让儿童用自己喜欢的任何方式，进行艺术创作和手工制作。

活动中的提问

- 你最喜欢碰触哪个物品？为什么？
- 你最不喜欢碰触哪个物品？为什么？

交流能力

